

PHOTO & MIND

RIVISTA DIGITALE DI FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA E RELAZIONI D'AIUTO



ISTITUTO DI FOTOTERAPIA
PSICOCORPOREA
FORMAZIONE & COSE

LA FOTOGRAFIA COME RICERCA DI SÉ

TESTI E
APPROFONDIMENTI DI

Pamela **BRESCIANI**

Alessia **SPINA**

Ilenia **BALDINA**

Eleonora **PEGORINI**

Federica **CERAMI**





**ISTITUTO DI FOTOTERAPIA
PSICOCORPOREA**

FORMAZIONE & CORSI

EDITORIALE A CURA DEL CORPO DOCENTE DELL'ISTITUTO DI FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA*

Noi come collettivo di fondatori e docenti dell'Istituto di Fototerapia psicocorporea siamo soddisfatti e grati che il primo numero della nostra rivista sia piaciuto e che sia stato letto da tanti. Da sempre siamo attratti dalla polisemia delle immagini, legati al bisogno di ognuno di vedere in una fotografia solo quello che ha bisogno di vederci in quel preciso momento, e questo concetto proiettivo è valido anche quando si tratta di ritratti e autoritratti, infatti in questo numero trattiamo ampiamente il tema del ritratto, o l'azzardo di fotografare gli altri.

C'è un brano nel libro "Mr Gwyn" di Alessandro Baricco che parla di quello che possiamo chiamare il "ricondere a casa" che è uno dei motivi per i quali il ritratto è nato: "...stava pensando a quella storia del ricondere a casa. Non gli era mai venuto in mente che un ritratto potesse riportare a casa qualcuno, anzi, gli era sembrato proprio l'opposto, era evidente che i ritratti si facevano per esibire una falsa identità, e spacciarla come vera. Chi avrebbe mai pagato per farsi smascherare da un pittore e per appendere in casa quello che di se stesso si affannava nascondere tutti i giorni?"

Sicuramente una tecnica della Fototerapia molto intensa è il ritratto. Fotografare qualcuno, con qualsiasi mezzo tecnico, anche il cellulare, è come "prestargli" i nostri occhi per fargli vedere come noi lo vediamo: è ovviamente un azzardo e una responsabilità, poiché non siamo mai certi di come vediamo gli altri, protetti invariabilmente da vari filtri, pregiudizi, proiezioni, da soggetti poi abbiamo paura che l'altro ci veda male, da fotografi di ritrarlo in un modo che non riconosce come sé, che il ritratto fotografico descriva l'altro in un modo che ferisce, che amplifichi i difetti e che veda solo quelli e quindi fotografi per sempre la parte peggiore di noi, col timore che sia l'unica che esiste. La maggior parte delle persone infatti, davanti a un obiettivo fotografico, si sente come davanti a un'arma puntata: quell'apparecchio può catturare un'immagine di cui non abbiamo il controllo, può essere qualcosa di cui si prova una vergogna immensa, può addirittura essere esposta agli occhi degli altri, come una pubblica gogna, ma noi abbiamo la possibilità di affrontare le nostre paure e imparare ad avere fiducia in chi ci fotografa, conoscerle e farci conoscere, poiché quello che andrà a fotografare è in qualche modo uno specchio della nostra relazione con l'altro, una relazione che inevitabilmente prevede un qualche tipo di rapporto, un'intimità a volte anche estremamente veloce ma non per questo meno intensa. Un fatto che nel ritrarre frequentemente si nota è che il soggetto fotografato ha il respiro trattenuto, come se dovesse subire una dolorosa iniezione.

In Fototerapia psicocorporea siamo molto attenti a ogni manifestazione corporea quindi lo notiamo e invitiamo la persona a lasciare il respiro, invitiamo a lasciare che accada quello che sta già accadendo, un respiro di fiducia, vale anche ovviamente per chi fotografa. Mollare la tensione, primo baluardo per resistere al dolore, appreso da ognuno di noi in età preverbale, primo importante passo verso una vita più piacevole e autentica.

Mary Ellen Mark, fotografa statunitense che apprezziamo particolarmente, per chiarire questi concetti, nel suo libro *Il ritratto e l'istante*, scrive quanto segue:

"Molti mi chiedono come ho creato un tale senso di intimità nelle mie fotografie. È impossibile rispondere a questa domanda. Sei quel che sei. Alcuni fotografi sanno essere amichevoli, fare domande, ma lo fanno solo perché vogliono ottenere delle immagini. Non c'è alcun vero interesse, si tratta di una messinscena. Si intuisce e le persone lo capiscono benissimo. Se qualcuno ti interessa veramente, il rapporto si sviluppa inevitabilmente. Non so se è sempre intimità, ma a volte lo è."

L'atto di fotografare rivela molto del fotografo, anche gli obiettivi che usa dicono molto: ci sono fotografi che preferiscono obiettivi a focale corta, con i quali ci si deve avvicinare molto al soggetto, altri che preferiscono teleobiettivi, che possono fotografare cose e persone a anche a grande distanza, forse evitando in quel modo di mettersi in gioco. A proposito di mettersi in gioco, il femminile lo sa fare da sempre, con intensità e anche correndo rischi, proprio per ciò questo numero della rivista è dedicato interamente alle donne, che questo anno meritano ancora di più di essere valorizzate nella nostra società.

In questo secondo numero della nostra rivista raccogliamo testimonianze e diamo spazio a chi lavora in questi mondi in vari modi di essere, sempre con l'intento di coniugare la fotografia con il nostro mondo interiore con il contributo di Pamela Bresciani, da Alessia Spina che ha trattato il tema del panico con un lavoro davvero coraggioso su un tema delicato, oltre alla fotografa Ilenia Baldina che ne dà una sua personale e profonda visione, un testo della nostra preziosa collaboratrice Federica Cerami e al lavoro di Eleonora Pegorini sulle luci e ombre nel *Lightpainting*.

*Riccardo Musacchi, Farnaz Farahi, Alessandro Pesce, Francesco Bacci, Fabiola Fabbri, Paola Rampone, Fabio Marchetti, Roberto Vigasio.

Photo & Mind

Numero 2 - 2024

Indice

1. **Pamela Bresciani** “Progetto Oltreforma”
2. **Alessia Spina** “Pandemonio. Fotografia terapeutica e attacchi di panico”
3. **Ilenia Baldina** “Piacere di esistere. Il ritrattoterapeuticopsicocorporeo”
4. **Eleonora Pegorini** “Lightpainting. Essere umani tra luci ed ombre”
5. **Federica Cerami** “Autoritratto consapevole. Laboratorio fotografico di libera espressione creativa per pazienti oncologici e caregiver.”

Ilenia BALDINA

Style Designer, Fotografa, Artista.

Lavora a Padova offrendo percorsi di esplorazione e autoconoscenza dei comportamenti individuali, di coppia e di famiglia attraverso l'utilizzo della fotografia di ritratto. Opportunamente praticata, la fotografia di ritratto permette di apprendere informazioni importanti su identità fisica e condizione emotiva diventando uno strumento utile per stare meglio nella vita e nelle relazioni.

www.ritrattoterapeutico.it

[@ilenia.baldina](https://www.instagram.com/ilenia.baldina)

"Voglio "riabilitare" le persone al piacere di esistere, perché il dispiacere di esistere ce lo insegnano tutti i giorni. Credo ci spetti questo, ognuno a proprio modo, promuovere la vita e non la morte. Armonia equilibrio e grazie di spirito però. Dobbiamo far provare queste cose alle persone perché poi le cerchino e praticino con loro stesse e con gli altri, e manifestarsi in bene."



3. Il piacere di ESISTERE

Quale ruolo può avere oggi la fotografia di ritratto se non quello di pretesto evocativo attraverso il quale richiamare i nostri angeli e nostri demoni? Nell'era della finzione dove la fotografia è più fake che mai, la macchina fotografica può essere reinterpretata come strumento capace di svelare il sacro nell'incontro fra il dentro e il fuori di sé.

Con ineffabile magia il sensore si impressiona delle nostre sensazioni, i pensieri, emozioni, e azioni, non sempre benevoli nei nostri confronti, e ci rivela chi è l'essere umano di oggi. Coacervo di disordine e incertezza, l'umano odierno è scollegato dal proprio sentire profondo. Sordo ai propri desideri, è irriconoscibile anche a se stesso e finge di non sentirsi perso nel mondo.

Negli ultimi decenni la fotografia e l'arte in generale, hanno perso il bisogno, il desiderio e il gusto per l'esplorazione e la scoperta a favore di una più comoda, veloce e anche asettica, apparente perfezione.

Una perdita di slancio impensabile nel secolo scorso quando più correnti artistico/fotografiche concretizzavano e manifestavano contemporaneamente in diverse parti del mondo l'esistenza di uno spazio interiore tutto da sondare, sentire e rappresentare, sia sul piano spirituale e psicologico che sociale e politico.

Le arti erano al servizio dell'uomo e per l'uomo.

Oggi invece le ritroviamo al servizio del mercato e dell'individuo.

Chi fa arte e fotografia oggi lo fa essenzialmente per se stesso accettando spesso compromessi e corruzione che lo allontanano dalla naturale tensione e pulsione di desiderare e scoprire un senso di sé e del mondo.

Serve dunque un rinnovamento dello scopo, responsabilizzare nuovamente l'arte, e che la fotografia non sia più solo testimonianza, documento e "pubblicità" ma anche esercizio di autoconoscenza ed esplorazione di sé attraverso la pratica del ritratto che in questa forma si fa terapeutico perché autocura dell'animo umano.

Un'esperienza "salvavita" dentro la quale innamorarsi, amarsi e ritornare a un sano piacere di essere ed esistere.

Con questo intento anche il contesto si trasforma inevitabilmente e l'ambiente fotografico muta il suo carattere. Evolve, e il set, da luogo di grandi performance tecniche ed esibizionistiche, diventa teatro magico dell'evocazione e dell'incontro.

Un contenitore sicuro dove mettere in scena e interpretare le immagini interiori che danno forma al pensiero e al corpo liberando sensazioni ed emozioni forti e potenti.

In questo teatro immaginario il fotografo non è più chi riporta ma colui che porta e accompagna attraverso un dialogo delicato e rispettoso le persone "a quel punto", quell'esatto punto, dove qualcosa si libera e il ritratto diventa cura. In questo il ritratto è terapeutico, perché ci cura.

Ci aiuta a vedere che forma prende il nostro corpo, il nostro volto e il nostro sguardo quando ci sentiamo inadeguati, spaventati, arrabbiati, attoniti, tristi, disgustati ma anche felici, ironici, ispirati e piacevolmente stimolati. La nostra immagine stampata su un pezzo di carta mette i nostri occhi davanti a nostri occhi attraverso i quali spiare come dei moderni Voyeur i nostri mondi interiori lasciandoci liberi di scegliere cosa farne. Quello che vediamo nella foto è la nostra immagine interiore, composta da una moltitudine di "sottoimmagini", possiamo decidere di continuare a restarne schiavi o attraversarle, sperimentarle, viverle e infine trasformarle abbandonando la passività e dando sfogo al nostro libero arbitrio.

Come nell'arteterapia la fotografia di ritratto terapeutico usa tecniche artistico-espressive e di dialogo per accompagnare le persone in un percorso di autoesplorazione e conoscenza di sé sia sul piano emotivo che fisico nell'intento di unire corpo e mente in un unico senso.

Mettersi davanti alla macchina fotografica è uno dei modi attraverso i quali giungere in maniera autonoma (attraverso l'esperienza) ad una visione di sé più coerente, reale e sincera dove vulnerabilità e comportamenti non sono in lotta tra di loro ma sono elementi che vanno compresi in quanto ci aiutano a vivere, non vanno eliminati ma bensì trasformati e fatti amici. Sono ostacoli utili che una volta vinti ci danno modo di sviluppare le qualità di cui abbiamo bisogno per accogliere la vita con più gioia e piacere, perché questo è il suo senso, vivere nella gioia e nel piacere di essere prima di ogni altra cosa.

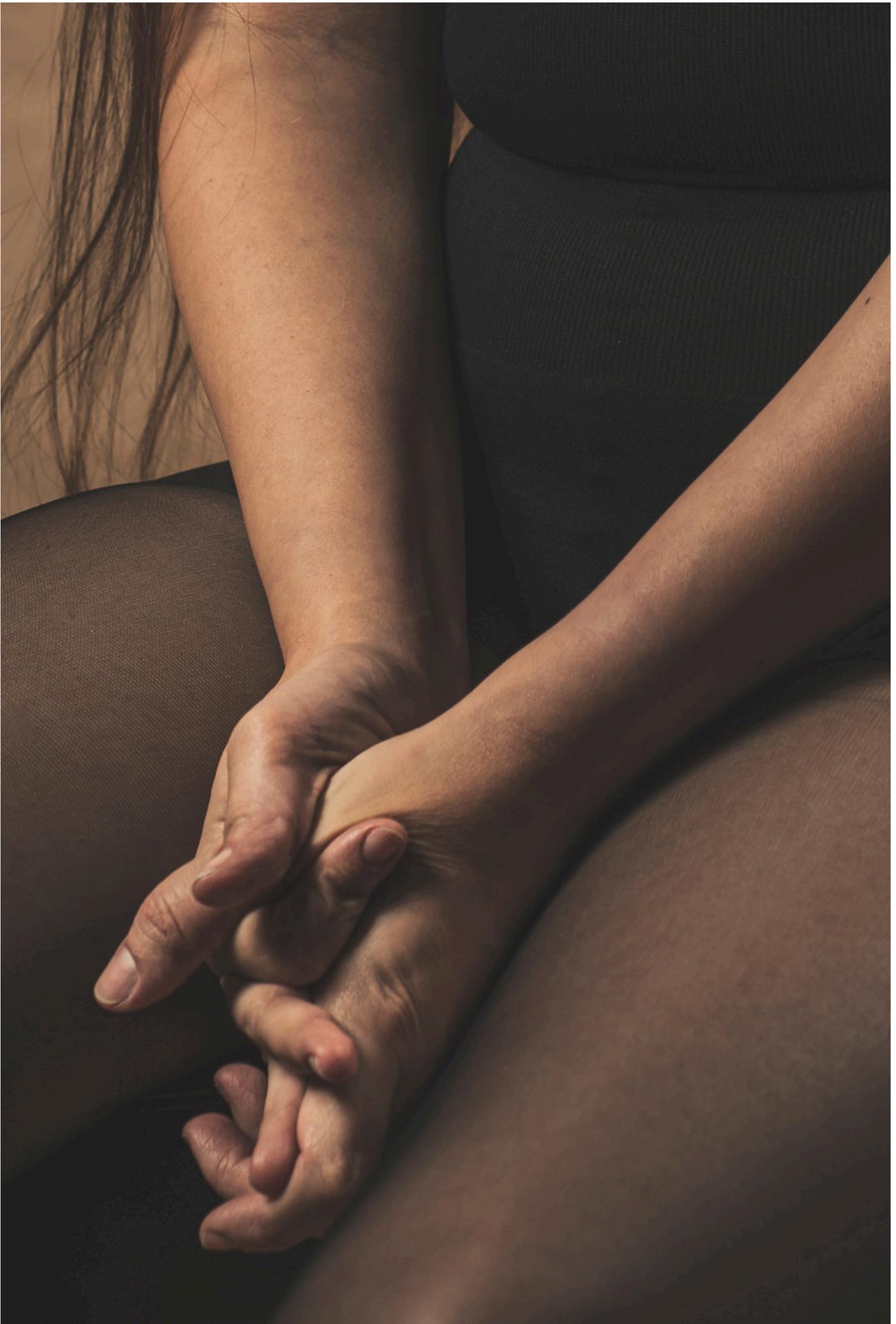
Lo scopo del fotografo in questo caso non è entrare nell'abisso personale del soggetto, prerogativa delle scienze psicologiche, ma di stimolare l'emersione della personalità e dell'identità emotiva che, una volta colta e vista, può orientarci a scegliere quale delle nostre immagini vogliamo essere.

Spingere in questa direzione crea un' importante occasione per la fotografia di darsi un nuovo volto e di diventare utile e parte attiva nell'evoluzione individuale e sociale proiettandosi verso l'idea di una nuova umanità più consapevole a partire dal singolo. A tal proposito è opportuno che il fotografo sia formato e adeguatamente supportato da psicologi nell'accompagnare i propri clienti in uno spazio nuovo dove può attenderli qualcosa di inaspettato a disorientarli nel processo trasformativo e generativo. Il ritratto terapeutico psicocorporeo si propone come una pratica responsabile che mette al primo posto il benessere di chiunque, individuo, coppia o famiglia che scelga di mettersi in discussione iniziando un percorso di autoconoscenza.

“ Non attendere che Dio su te discenda e che ti dica: Sono.
Senso alcuno non ha quel Dio che afferma l'onnipotenza sua.
Sentilo tu, nel soffio dove Lui ti colma da che respiri e sei.
Quando, non sai perché, ti avvampa il
cuore, è Lui che in te si esprime. ”

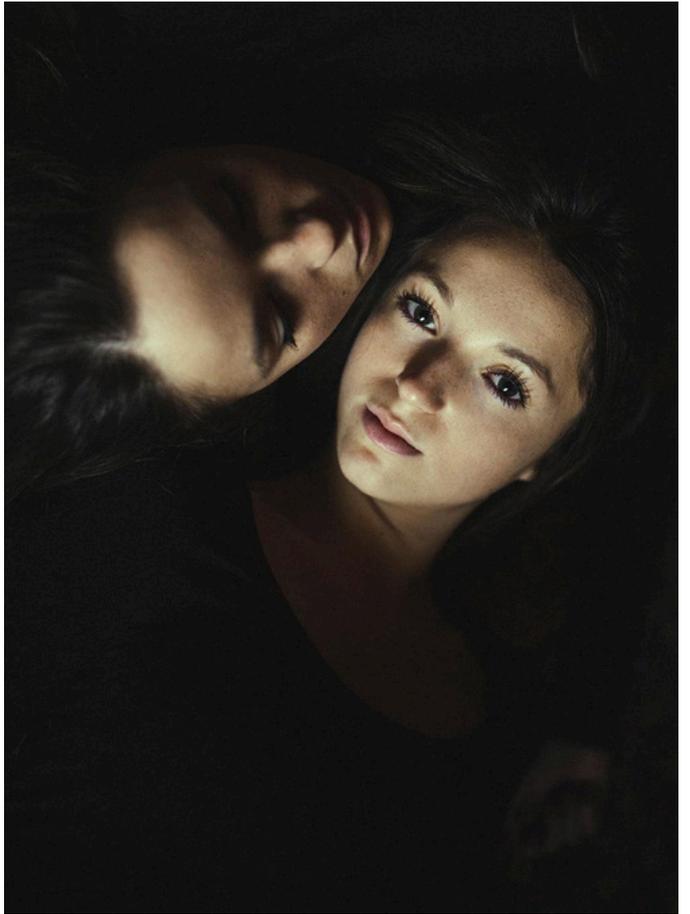
Rainer Maria Rilke













WWW.FOTOTERAPIAPSIKOCORPOREA.COM

PHOTO & MIND

NR. 2 2024 RIVISTA DIGITALE DI FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA E RELAZIONI D'AIUTO.